

保育園の調理さんが考えた☆

# 親子で もりもりクッキング

今号では、食欲の秋にふさわしい、栄養満点の保育園の人気メニューをご紹介します。お子さんと楽しく作れるメニューですので、ぜひ親子一緒に作ってみてください。



## 《ご紹介するメニュー》 大根飯とポテトもち



◆完成品◆



### 大根飯

〈材料〉4人分 (大人2人、子ども2人)

・米	2合
・しょう油	小さじ1
・だし昆布	3センチ
・サラダ油	適量
・大根	1/3本
・油揚げ	1枚
※ { かつおだし	40cc
・砂糖	小さじ2
・醤油	大さじ1
・白ごま	小さじ1
・飾り用ニンジン	お好みで

### 〈作り方〉

- ① 米をといでしょう油を入れ、いつもの水加減にだし昆布を上のにのせてご飯を炊いておく。
- ② 大根は短い細切りにし、油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしてから短い細切りにする。
- ③ 大根の葉があれば刻んで茹でておく。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、大根を少し透き通るまで炒めたら、油揚げを加える。
- ⑤ ④に※のだし汁・調味料を入れ、水気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 炊き上がったご飯に⑤を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥をお茶碗に盛ったら大根の葉を散らし、炒ったゴマをかけて、できあがり。
- ⑧ 飾り用ニンジンは型抜きし、レンジで一分加熱。お子さんと一緒に飾ったり、ラップおにぎりにしてお皿に盛り付けてもかわいいです。

# 【♪調理過程♪】



材料



(1)しょう油を入れ、昆布を上にしてご飯を炊いておく。



(2)大根と油揚げを切る。



(5)ごはん混ぜ合わせたら完成



(4)だし汁、調味料を入れて水気がなくなるまで煮る。



(3)大根が少し透き通るまで炒める。

刻んだ大根の葉や型抜きしたにんじんでお子さんと飾り付けを楽しみましょう。



彩りがとてもきれいになります。



# ポテトもち

〈材料〉4人分 (大人2人、子ども2人)

- じゃがいも 中3個
- 塩 小さじ1/4
- 片栗粉 大さじ3.5
- バター 少々
- サラダ油 適量
- 焼き海苔 適量

## 〈作り方〉

- ① じゃがいもの皮を剥いたら、箸が通るくらいまで茹で、熱いうちにマッシュして冷ましておく。
- ② ①に片栗粉と塩を加え、よく混ぜる。
- ③ ②を好きな形に整えたら、フライパンにサラダ油を熱し、弱火で両面に焼き色が付くよう10分くらい焼く。
- ④ 表面にバターを塗り、海苔をつけてできあがり。醤油を少量つけて食べると美味しいです♪  
海苔を型抜きする、花型に切るなどしてお子さんと一緒に飾り付けを楽しみましょう。

## 【♪調理過程♪】



材料



(1)じゃがいもを箸が通るくらいまでゆでる。



(2)片栗粉と塩を加えてよく混ぜる。



(5)焼き色がついたらできあがり。



(4)フライパンで焼く。



(3)好きな形に整える。



表面にバターを塗り、海苔をまいたら完成です。